



Sociala relationer och ensamhet

Social gemenskap och goda relationer tillhör människans grundbehov och är viktiga förutsättningar för hälsa och välbefinnandet. Forskning visar tydliga samband mellan social isolering och ofrivillig ensamhet med ohälsa och sjukdom.

Sociala relationer och hälsa

26 oktober kl. 13.30–14.30, sänds även digitalt

Seniortorget besöks av författaren Kerstin Thelander som skrivit boken "Sociala relationer och hälsa". Vi får ta del av kunskap om orsaker till ensamhet på olika nivåer och konkreta metoder och interventioner för att minska upplevd ensamhet och förbättra den generella folkhälsan.

Ensamhet och stress – inte jag, någon i min närhet, eller?

2 november kl. 13.30–14.30, sänds även digitalt

Susanna Freiholtz, kurator Region Västerbotten, föreläser och reflekterar om ensamhet, ett ämne som är mycket svårt att prata om, skambelagt och viktigt att lyfta fram i samhällsdialogen. Hur kan var och en av oss agera för att bryta och förebygga ofrivillig ensamhet?

Ensamhet – vilket stöd finns att få?

9 november kl. 13.30–14.30, sänds även digitalt

Det finns många aktörer i samhället som bidrar till social gemenskap. Vi har bjudit in några av dem som kort berättar om tjänster, stöd och gemenskap som de bjuder in till.

Medverkande: Stunder, Svenska kyrkan, Vän i Umeå, Kärngården, Frivilligcentralen

Pensionärsföreningarnas verksamhet

Pensionärsföreningarna kommer berätta om sin verksamhet och den gemenskap som de bjuder in till. Läs mer om detta i "Arrangemang på Seniortorget" på vår hemsida.